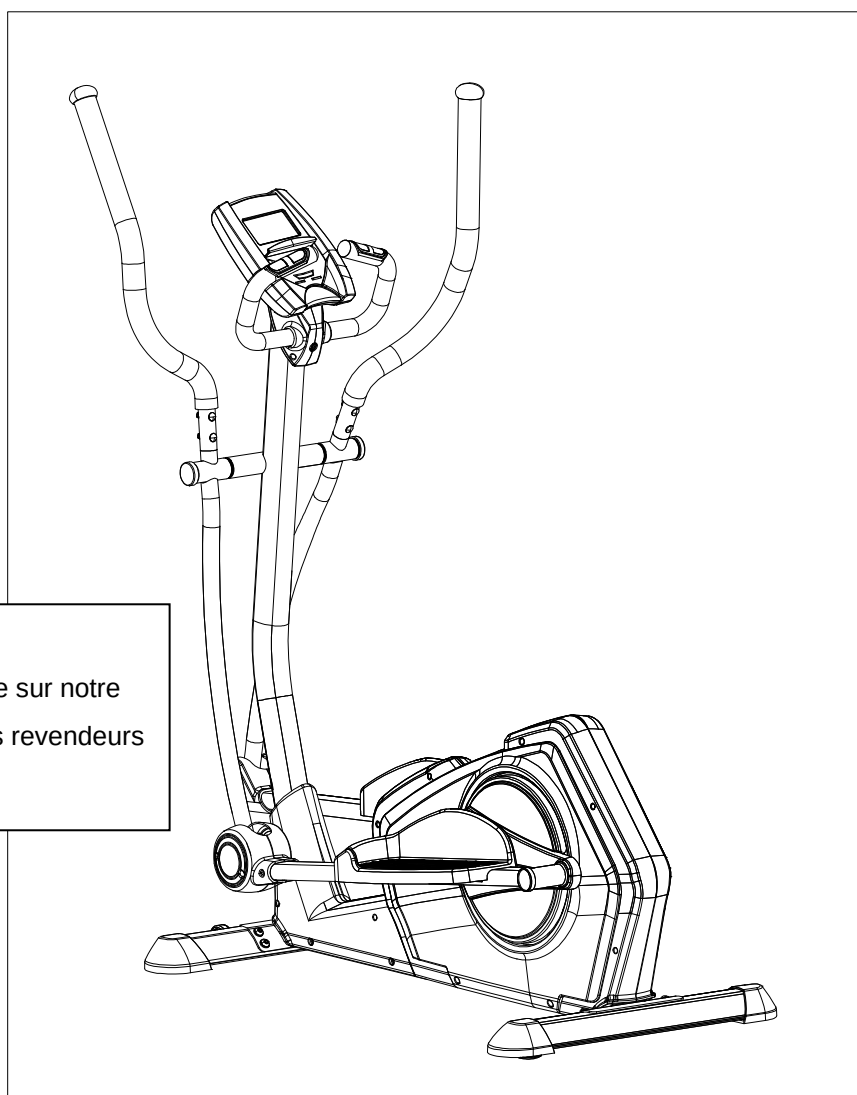




ECO RIDE

Vélo Elliptique



www.moovyoo.fr

Retrouvez notre gamme sur notre
site internet et chez nos revendeurs
Fitness Boutique !

IMPORTANT

Veillez lire attentivement ces instructions avant d'assembler et d'utiliser ce vélo elliptique.
Veillez conserver ce manuel pour toute référence ultérieure.

Merci d'avoir choisi ce vélo elliptique Eco Ride. Tout comme les autres références de notre gamme, ce produit répond à des normes de qualité très strictes pour votre confort ainsi que pour votre sécurité.

Nous vous recommandons de lire attentivement ce manuel d'utilisation et de le conserver pour toute consultation ultérieure.

Importantes informations de sécurité

1. Il est important de lire l'ensemble de ce manuel avant d'assembler et d'utiliser l'appareil. Une utilisation sûre et efficace de l'appareil pourra être réalisée sous réserve d'un assemblage, d'une conservation et d'une utilisation correcte de ce dernier. Il est de votre responsabilité de vous assurer que tous les usagers de l'appareil connaissent toutes les précautions et recommandations d'emploi de l'appareil.
2. Avant de commencer tout programme d'entraînement, vous devez consulter votre médecin afin de déterminer si votre condition médicale ou physique pourrait mettre en danger votre santé et votre sécurité, ou vous empêcher d'utiliser correctement l'équipement. L'avis de votre médecin est essentiel si vous prenez un traitement médical qui concerne votre fréquence cardiaque, pression artérielle ou niveau de cholestérol.
3. Soyez attentif aux signaux de votre corps. Un entraînement incorrect ou excessif peut avoir des répercussions sur votre santé. Arrêtez votre entraînement si vous rencontrez un des symptômes suivants : douleur, sensation de serrement dans votre poitrine, battement de cœur irrégulier, essoufflements extrêmes, étourdissements, malaises ou sensations de nausée. Si vous expérimentez l'un de ces états, veuillez prendre rendez-vous avec votre médecin avant de poursuivre votre programme d'entraînement.
4. Tenez vos enfants et animaux domestiques éloignés de l'appareil. Ce dernier est conçu pour être utilisé uniquement par des adultes.
5. Utilisez le vélo elliptique sur une surface solide, plane avec un tapis de protection pour votre sol ou un tapis. Pour garantir la sécurité, l'appareil doit disposer d'au moins 0.5 mètres d'espace libre autour de lui.
6. Avant d'utiliser le vélo elliptique, vérifiez que les écrous et les boulons soient bien serrés.
7. Pensez à inspecter régulièrement et minutieusement le vélo elliptique afin de déceler tout dommage ou usure qui pourrait nuire à votre sécurité.
8. Utilisez toujours le vélo elliptique tel qu'indiqué. Si vous trouvez des éléments défectueux lors de l'assemblage ou de la vérification de l'appareil, ou si vous entendez des bruits inhabituels pendant son utilisation, arrêtez immédiatement votre entraînement. Ne l'utilisez pas jusqu'à ce que le problème ait été corrigé.
9. Portez des vêtements appropriés lorsque vous utilisez le vélo elliptique. Évitez de porter des vêtements lâches qui pourraient être pris dans l'appareil ou qui pourraient restreindre ou empêcher le mouvement.
10. L'Eco Ride a été testé pour un utilisateur pesant au maximum 150 kg.
11. L'appareil n'est pas adapté à un usage thérapeutique.
12. Faites attention lors de la manutention ou lors du déplacement du vélo elliptique afin de ne pas vous faire mal au dos. Utilisez toujours des techniques de levage appropriées et/ou demandez de l'aide si nécessaire.
13. La console présente de nombreuses fonctions. Nous vous rappelons que la valeur de la pulsation cardiaque est donnée à titre indicatif et qu'elle ne peut être traitée comme une donnée médicale.

Liste des pièces

Élément	Description	Qté	
A	Console	1	UNIT.
A-1	Vis	4	UNIT.
B	Ensemble du guidon avant	1	UNIT.
B-1	Mousse STR	2	UNIT.
B-2	Capteur cardiaque	2	UNIT.
B-3	Capuchon	2	UNIT.
B-4	Vis autotaraudeuse	2	UNIT.
B-5	Rondelle demi-lune	2	UNIT.
B-6	Câble	1	UNIT.
C	Guidon gauche (supérieur)	1	UNIT.
C-1	Capuchon	2	UNIT.
C-2	Mousse STR	2	UNIT.
C-3	Guidon droit (supérieur)	1	UNIT.
D	Potence du guidon	1	UNIT.
D-1	Câble (supérieur)	1	UNIT.
D-2	Vis	2	UNIT.
D-3	Protection du support de console (gauche)	1	UNIT.
D-4	Protection du support de console (droit)	1	UNIT.
D-5	Bague	2	UNIT.
D-6	Axe pour guidon	1	UNIT.
E	Guidon inférieur	2	UNIT.
E-1	Bague	4	UNIT.
E-2	Anneau en forme de C	4	UNIT.
E-3	Rondelle plate	4	UNIT.
E-4	Bague	4	UNIT.
E-5	Manchon	2	UNIT.
E-6	Rondelle ondulée	4	UNIT.
F	Cadre principal	1	UNIT.

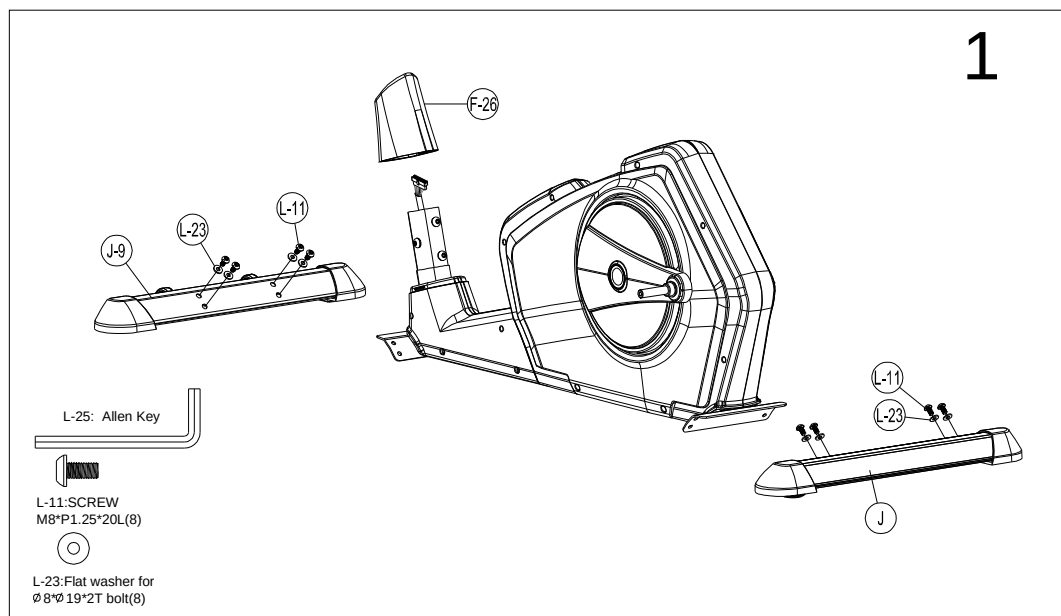
F-1	Câble	1	UNIT.
F-2	Rondelle plate	2	UNIT.
F-3	Vis	4	UNIT.
F-4	Anneau en forme de C	1	UNIT.
F-5	Rondelle plate	1	UNIT.
F-6	Rondelle ondulée	1	UNIT.
F-7	Roulement	2	UNIT.
F-8	Boîtier du capteur	1	UNIT.
F-9	Poulie	1	UNIT.
F-10	Vis à tête hexagonale	3	UNIT.
F-11	Courroie	1	UNIT.
F-12	Bague	1	UNIT.
F-13	Ensemble d'axe	1	UNIT.
F-14	Vis autotaraudeuse	5	UNIT.
F-15	Protection intérieure du disque	2	UNIT.
F-16	Barre transversale	2	UNIT.
F-17	Rondelle plate	4	UNIT.
F-18	Écrou	2	UNIT.
F-19	Protection avant (D)	1	UNIT.
F-20	Garde-chaîne (D)	1	UNIT.
F-21	Vis autotaraudeuse	10	UNIT.
F-22	Disque	2	UNIT.
F-23	Garde-chaîne (G)	1	UNIT.
F-24	Vis autotaraudeuse	6	UNIT.
F-25	Protection avant (G)	1	UNIT.
F-26	Protection de la potence du guidon	1	UNIT.
F-27	Vis pour le boîtier du capteur	1	UNIT.
F-28	Câble CC	1	UNIT.
F-29	Circuit imprimé	1	UNIT.
F-31	Rondelle demi-lune	2	UNIT.
F-32	Capuchon du disque	2	UNIT.
F-33	Rondelle élastique	4	UNIT.

F-34	Couvercle supérieur du boîtier de la batterie	1	UNIT.
F-35	Pile	5	UNIT.
F-36	Couvercle inférieur du boîtier de la batterie	1	UNIT.
F-37	Vis	4	UNIT.
F-38	Support du capteur	1	UNIT.
G	Ensemble du volant d'inertie	1	UNIT.
G-1	Écrou	2	UNIT.
G-2	Vis	3	UNIT.
G-3	Capuchon de bobine	1	UNIT.
G-4	Axe pour volant d'inertie	1	UNIT.
G-5	Jeu de bobines	1	UNIT.
G-6	Aimant NGP	5	ENS.
G-7	Bague 6202RS	1	UNIT.
G-8	Bague 6000RS	1	UNIT.
G-9	Rondelle plate	1	UNIT.
G-10	Écrou	1	UNIT.
H	Ensemble du galet tendeur	1	ENS.
H-1	Ressort	1	UNIT.
H-2	Patte de fixation de ressort	1	UNIT.
H-3	Vis	1	UNIT.
H-4	Vis	1	UNIT.
H-5	Rondelle plate	1	UNIT.
H-6	Rondelle plate	1	UNIT.
H-7	Roue folle	1	UNIT.
H-8	Rondelle ondulée	2	UNIT.
H-9	Rondelle plate	1	UNIT.
H-10	Écrou	1	UNIT.
H-11	Vis	1	UNIT.
I	Ensemble magnétique	1	UNIT.
I-1	Bague	1	ENS.
I-2	Vis	1	UNIT.

I-3	Rondelle plate	1	UNIT.
I-4	Ajusteur	1	UNIT.
I-5	Écrou hexagonal	2	UNIT.
I-6	Bague	1	UNIT.
I-7	Rondelle plate	1	UNIT.
I-8	Vis	1	UNIT.
I-9	Écrou	1	UNIT.
I-10	Vis	2	UNIT.
I-11	Rondelle plate	2	UNIT.
I-12	Rondelle élastique	2	UNIT.
J	Ensemble du stabilisateur arrière	1	ENS.
J-1	Écrou	2	UNIT.
J-2	Capuchon du pied ajustable	2	UNIT.
J-3	Capuchon droit du stabilisateur arrière	2	UNIT.
J-4	Vis	8	ENS.
J-5	Écrou	2	UNIT.
J-6	Rondelle plate	2	UNIT.
J-7	Rouleau	2	UNIT.
J-8	Vis	2	UNIT.
J-9	Stabilisateur avant	1	ENS.
J-10	Capuchon du stabilisateur avant (gauche)	1	UNIT.
J-11	Capuchon du stabilisateur avant (droit)	1	UNIT.
J-12	Capuchon du stabilisateur arrière (droit)	1	UNIT.
K-L	Ensemble du bras de la pédale gauche	1	UNIT.
K-1	Vis	8	UNIT.
K-2	Cache avant gauche pour bras de la pédale	2	UNIT.
K-3	Bague	4	UNIT.
K-4	Cache avant droit pour bras de la pédale	2	UNIT.

K-5	Pédale gauche	1	UNIT.
K-6	Pédale droite	1	UNIT.
K	Ensemble du bras de la pédale droite	1	UNIT.
L-1	Vis	3	UNIT.
L-2	Vis ordinaire	4	UNIT.
L-3	Écrou	4	UNIT.
L-4	Rondelle demi-lune	4	UNIT.
L-5	Cache-vis	4	UNIT.
L-6	Vis en nylon	4	UNIT.
L-7	Rondelle en plastique	4	UNIT.
L-8	Rondelle plate	4	UNIT.
L-9	Rondelle ondulée	4	UNIT.
L-11	Vis	8	UNIT.
L-12	Bague	4	UNIT.
L-13	Molette de la pédale	8	UNIT.
L-14	Rondelle élastique	8	UNIT.
L-15	Vis ordinaire	8	UNIT.
L-16	Vis	2	UNIT.
L-17	Rondelle plate	2	UNIT.
L-18	Système de serrage	1	UNIT.
L-19	Rondelle plate	2	UNIT.
L-20	Rondelle élastique	2	UNIT.
L-21	Vis	2	UNIT.
L-22	Rondelle plate	4	UNIT.
L-23	Rondelle plate	8	UNIT.
L-24	Écrou	2	UNIT.
L-25	Vis Clé	1	UNIT.
L-26	Clé pour bague	2	UNIT.

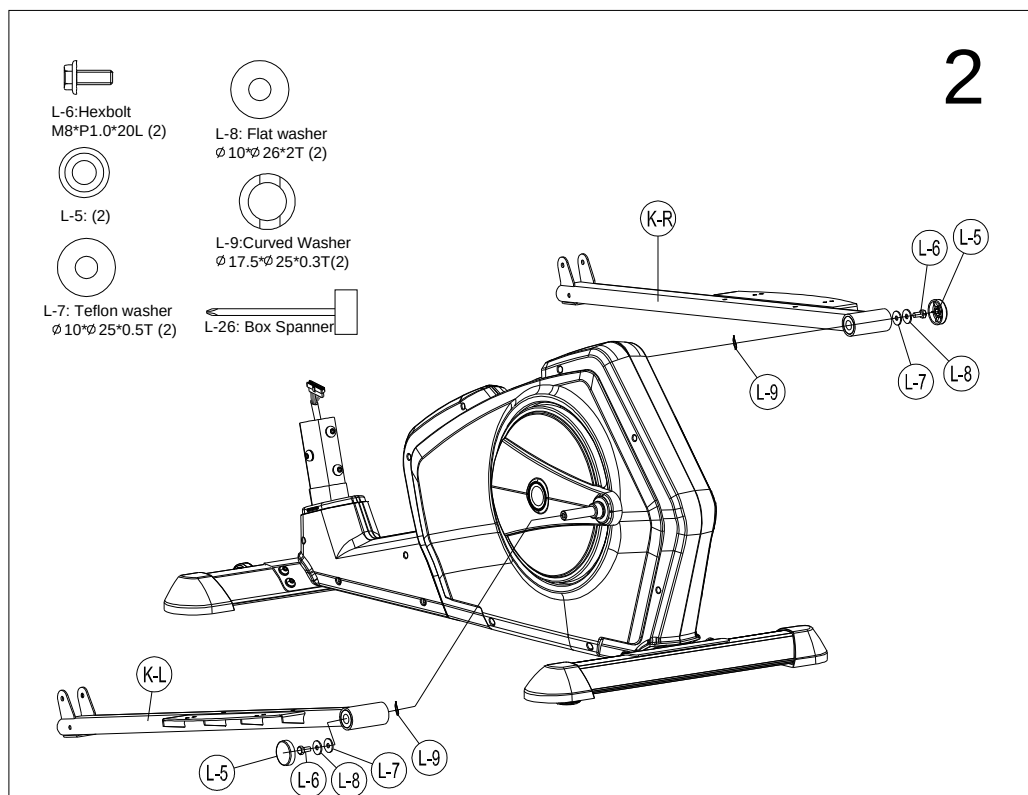
Étape de montage N°1



1. Serrez les stabilisateurs avant (J-9) et arrière (J) au cadre principal à l'aide de 2 vis (L-11) et 2 rondelles plates (L-23).

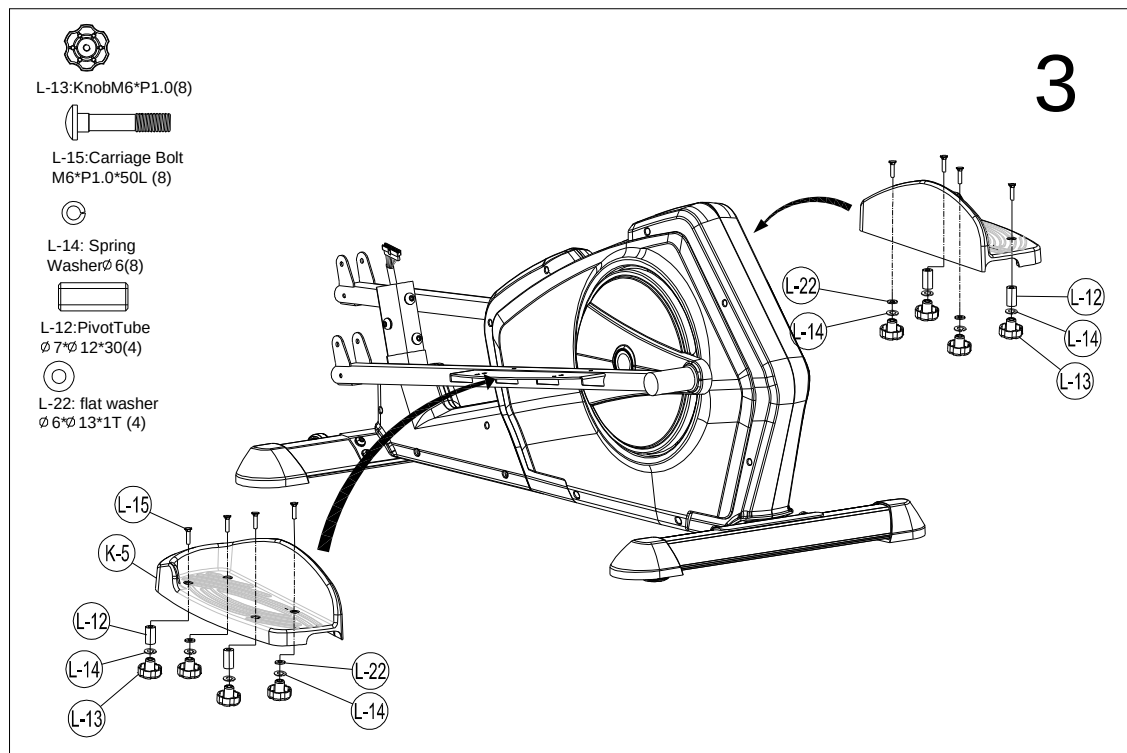
Après l'assemblage, la stabilité du vélo elliptique peut être ajustée grâce aux pieds à l'avant et à l'arrière. Les roues de déplacement pré-montées à l'avant permettent de déplacer facilement le vélo elliptique. Elles doivent donc être dirigées vers le bas et vers l'avant (45°) durant l'assemblage.

Étape de montage N°2



1. Fixez le bras de pédale (K-L, K-R) sur le disque avec la rondelle en plastique (L-7), la rondelle plate (L-8), la rondelle ondulée (L-9) et la vis en nylon (L-6).
2. Montez le capuchon (L-5) au bras de pédale (K-L, K-R)

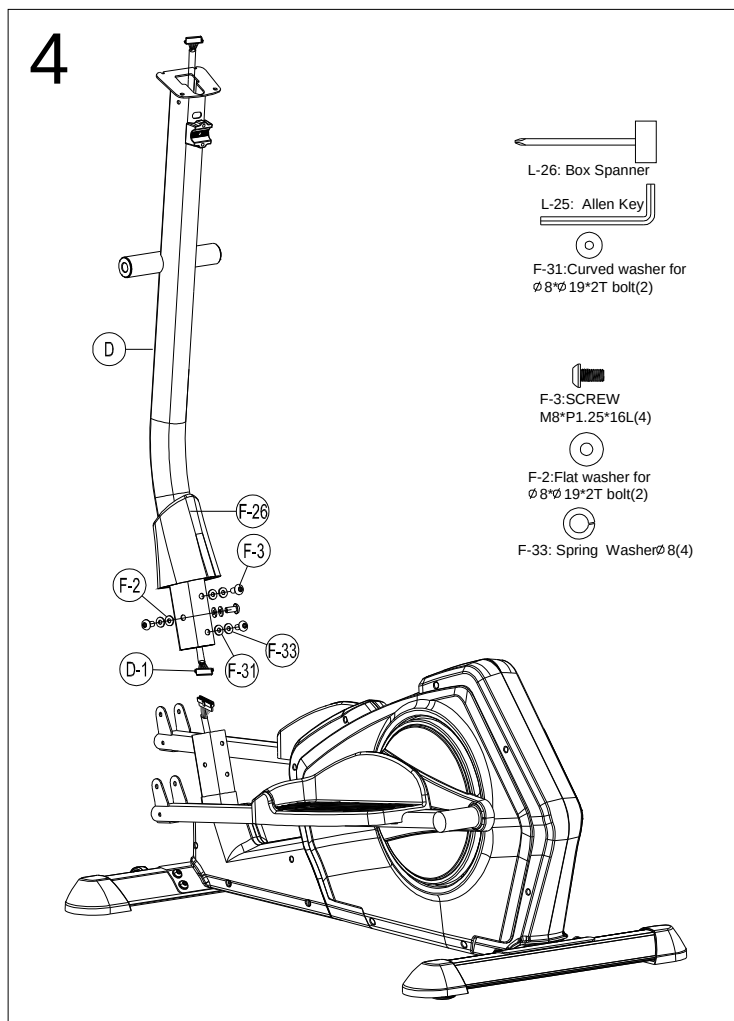
Étape de montage N°3



1. Placez la pédale (K-5, K-6) sur le bras de pédale et serrez à l'aide de 4 molettes (L-13), des rondelles plates (L-22), de la rondelle élastique (L-14), du manchon (L-12) et des boulons (L-15) de chaque côté

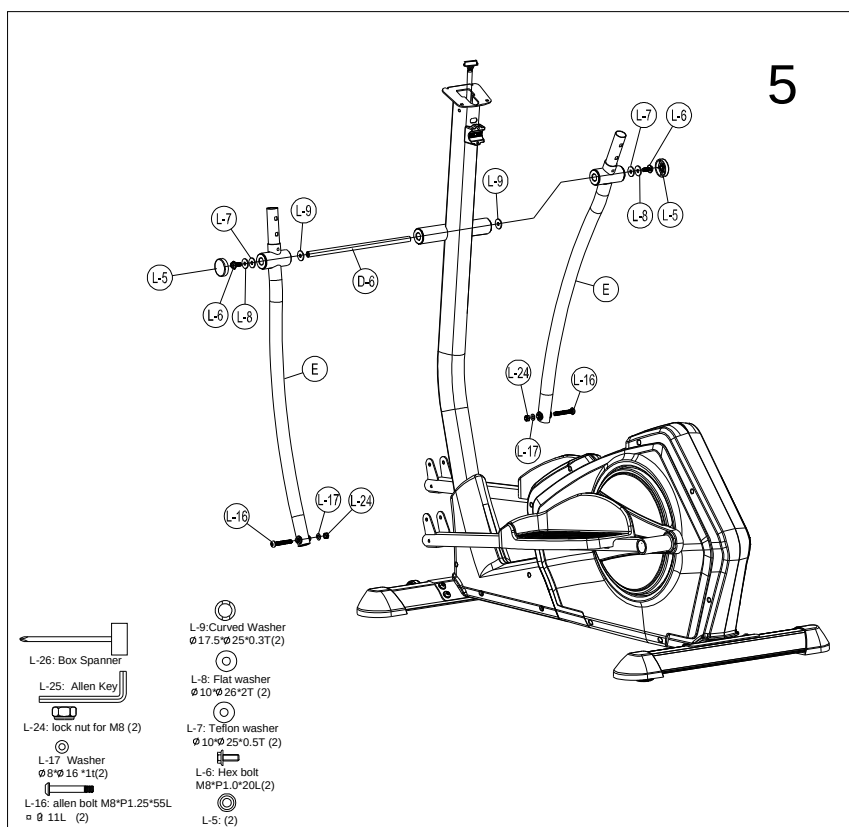
Veuillez noter que les pédales gauche et droite doivent être placées à des positions identiques.

Étape de montage N°4



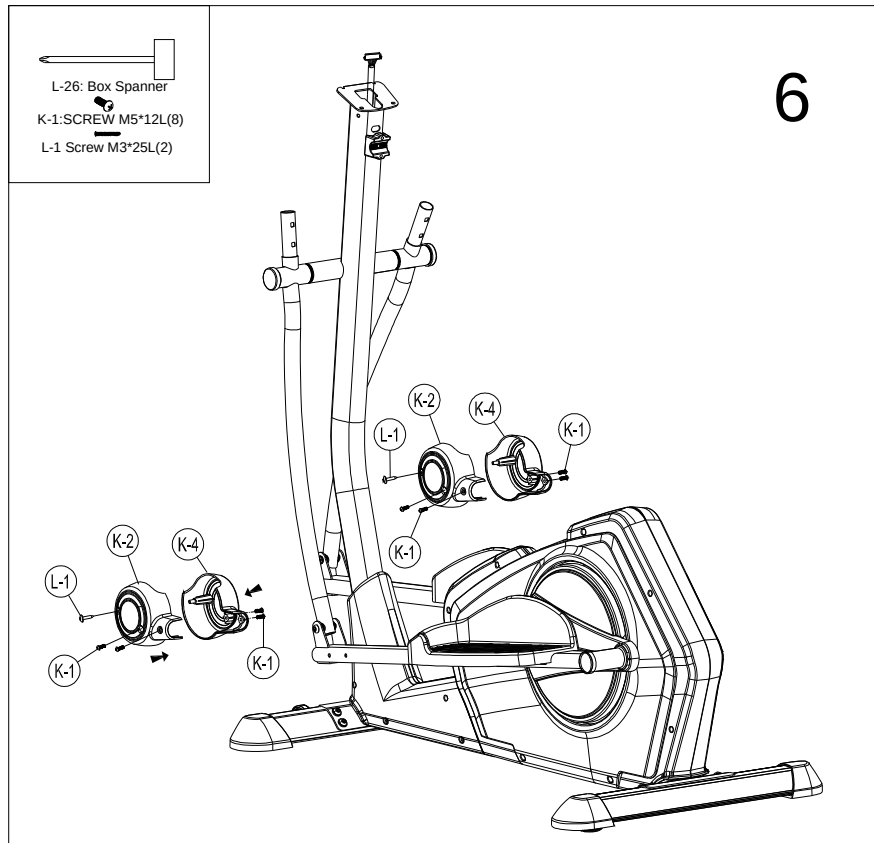
1. Sortez le câble (D-1) de la potence de guidon et ce avant de passer à l'étape de montage 4.
2. Tout d'abord, desserrez les vis pré-montées.
3. Connectez le câble supérieur en poussant l'extrémité dans l'encoche du câble inférieur qui provient du câble principal (voir illustration). Connectez les câbles complètement.
4. Placez la protection (F-26) et la potence de guidon (D) sur le cadre principal et fixez-le à l'aide de 4 vis (F-3), une rondelle plate (F-2), 2 rondelles demi-lune (F-31) et 4 rondelles élastiques (F-33).

Étape de montage N°5



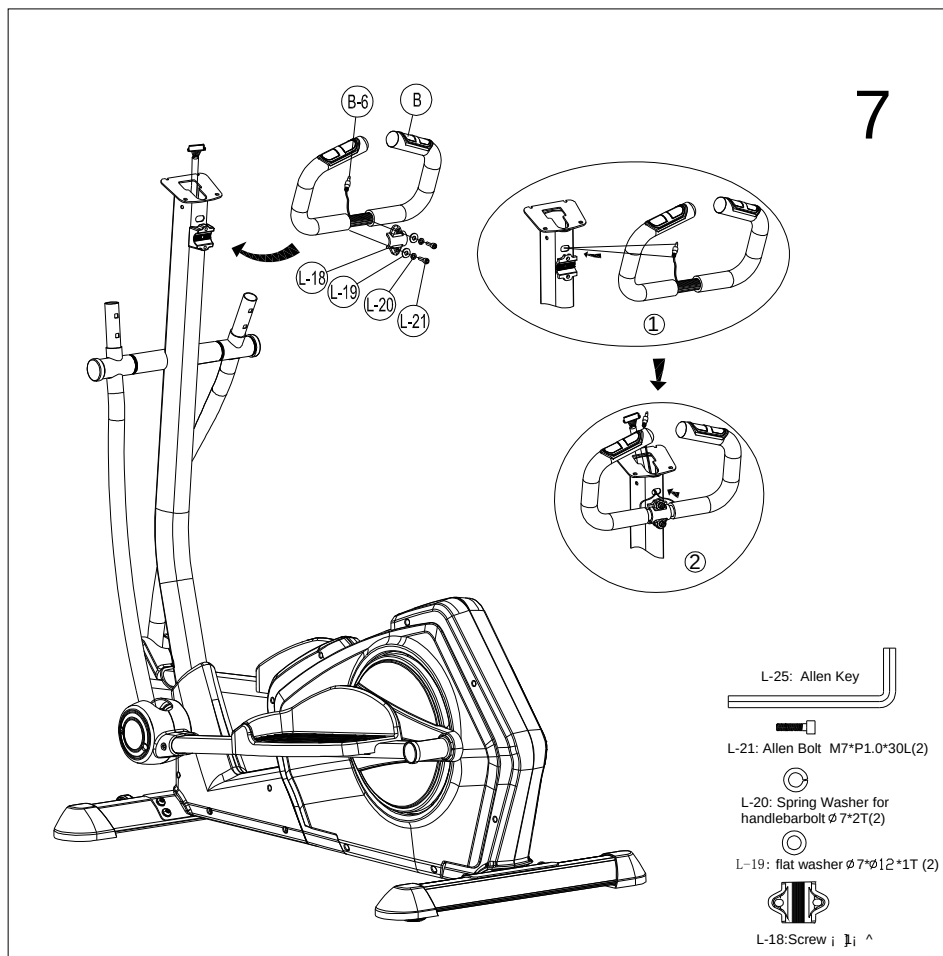
1. Desserrez d'un côté les vis pré-montées (L-6) de l'axe, insérez l'axe (D-6) dans les guidons complètement mobiles et la potence de guidon. Serrez ensuite l'extrémité des vis en utilisant une rondelle en plastique (L-7), une rondelle plate (L-8), la rondelle ondulée (L-9) et la vis (L-6) de chaque côté. Montez le cache-vis (L-5).
2. Serrez la vis (L-16) avec la rondelle plate (L-17) et la vis en nylon (L-24) pour connecter le bras de pédale (E) et le bras pivotant inférieur de chaque côté.

Étape de montage N°6



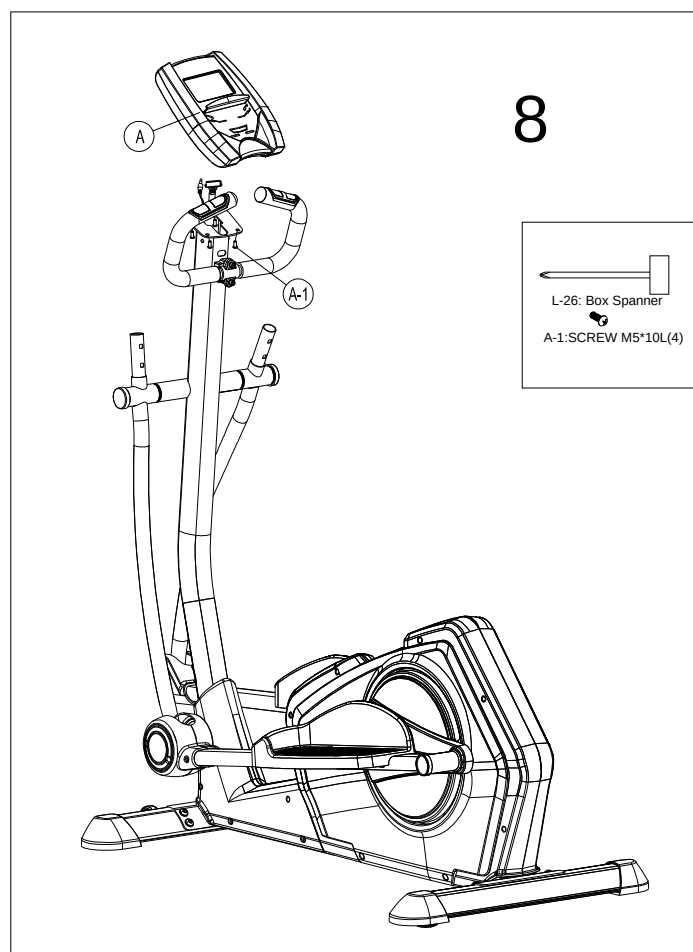
1. Montez la protection avant du bras de pédale (K-2, K-4) avec la vis (L-1, K-1) de chaque côté.

Étape de montage N°7



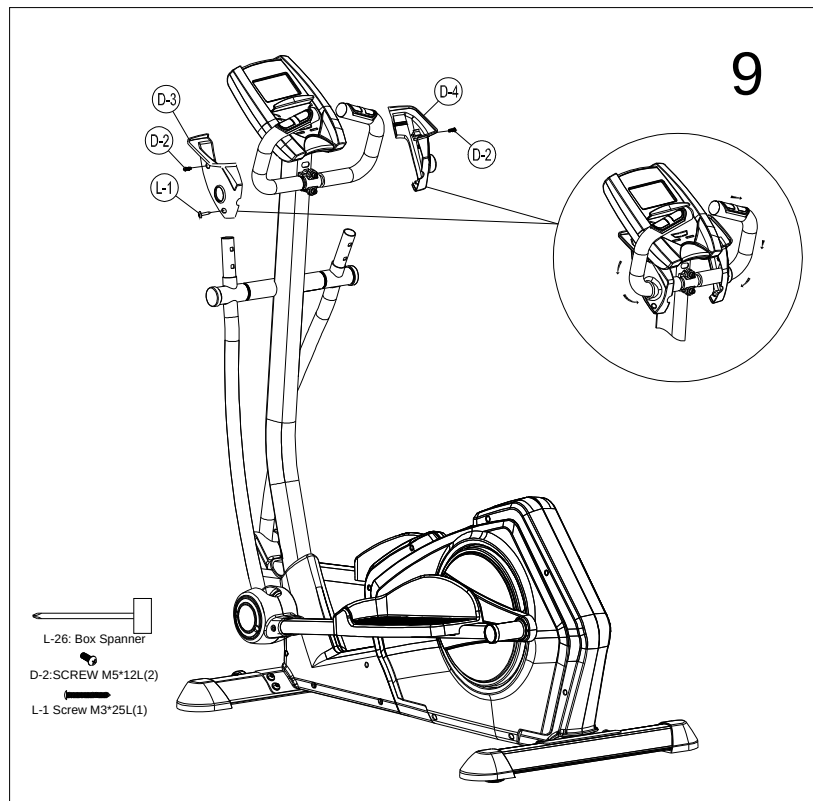
1. Monter le guidon fixe (B) sur la potence de guidon et serrez le capuchon métallique (L-18) de la potence de guidon avec les rondelles plates (L-19), les rondelles élastiques (L-20) et les vis (L-21).
2. Passer le câble (B-6) à travers le trou de la potence de guidon tel qu'indiqué sur l'illustration.

Étape de montage N°8



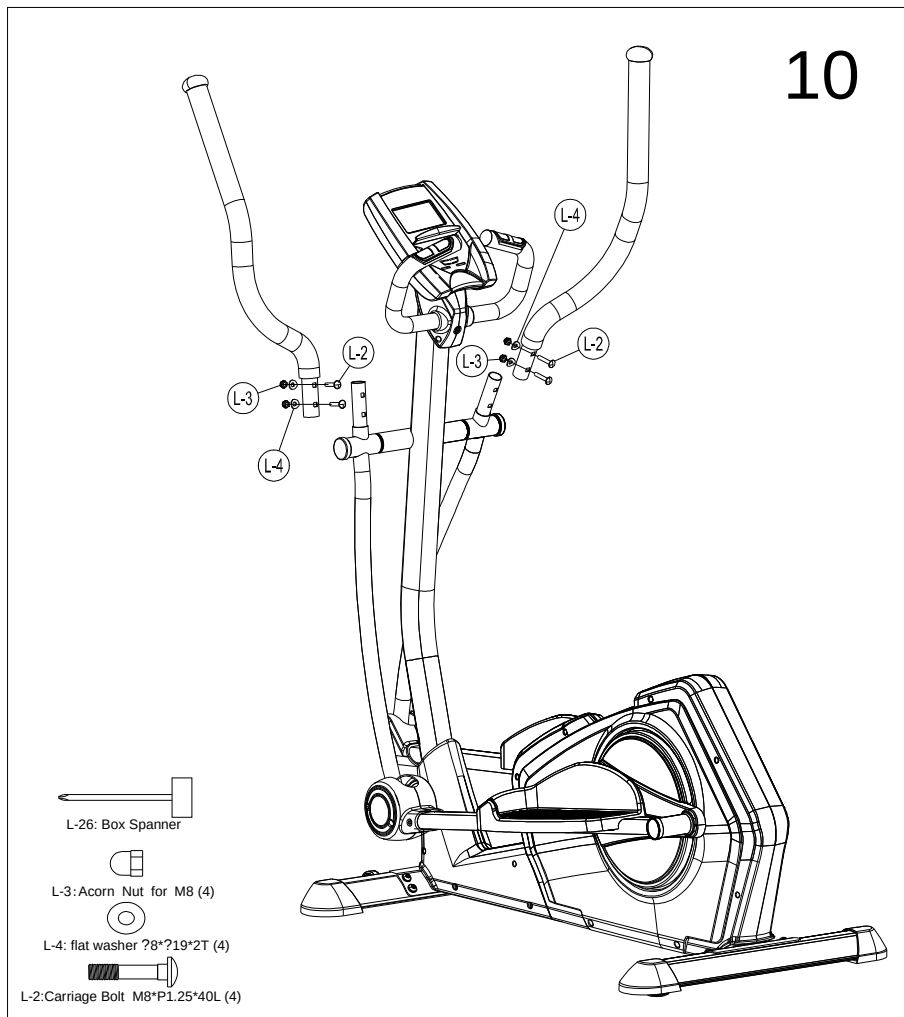
1. Monter la console (A) sur le plateau à l'aide de 4 vis (A-1).

Étape de montage N°9



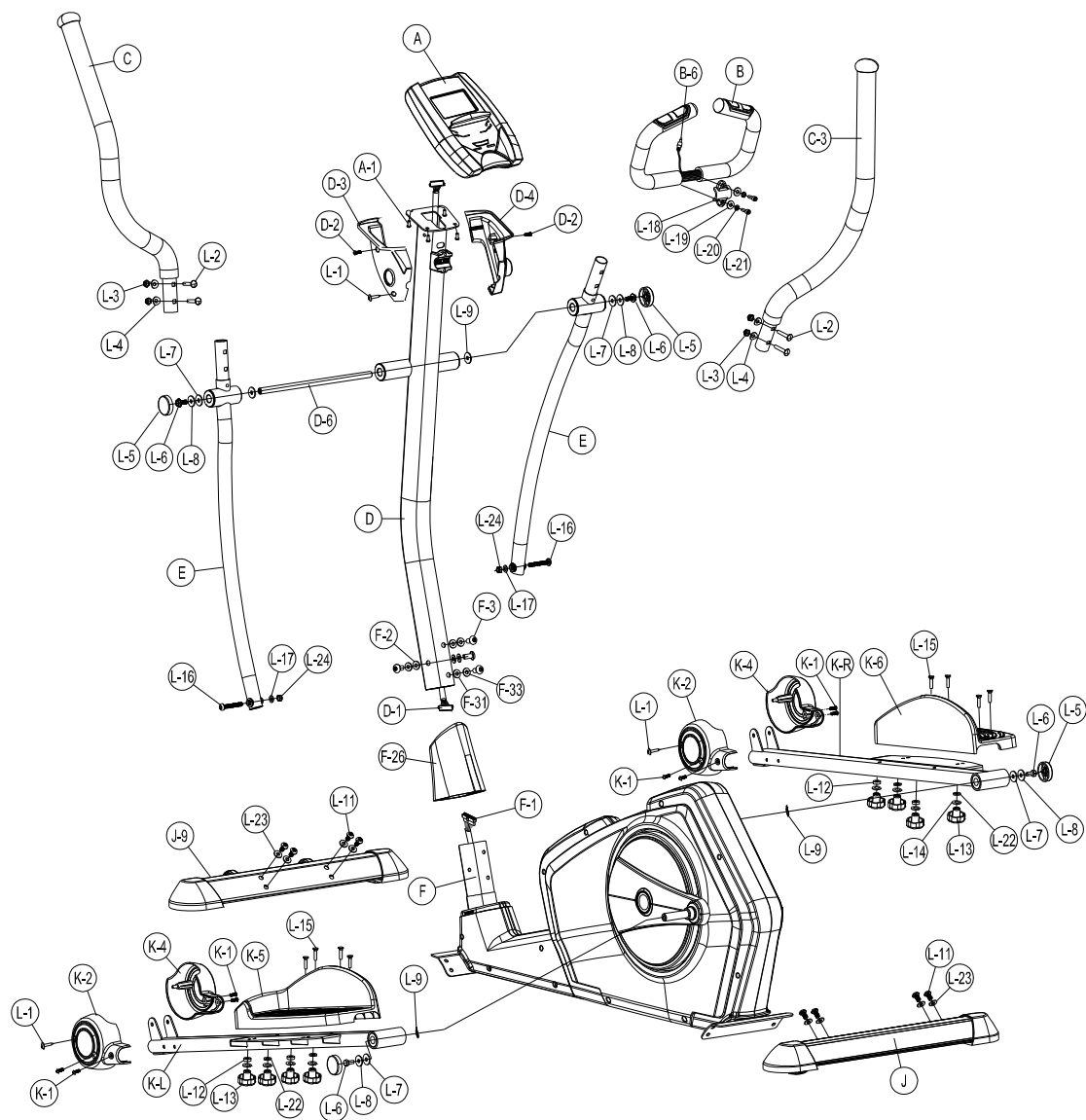
1. Montez la protection du support de la console (D-3, D-4) avec la vis (D-2) et la vis autotaraudeuse (L-1).

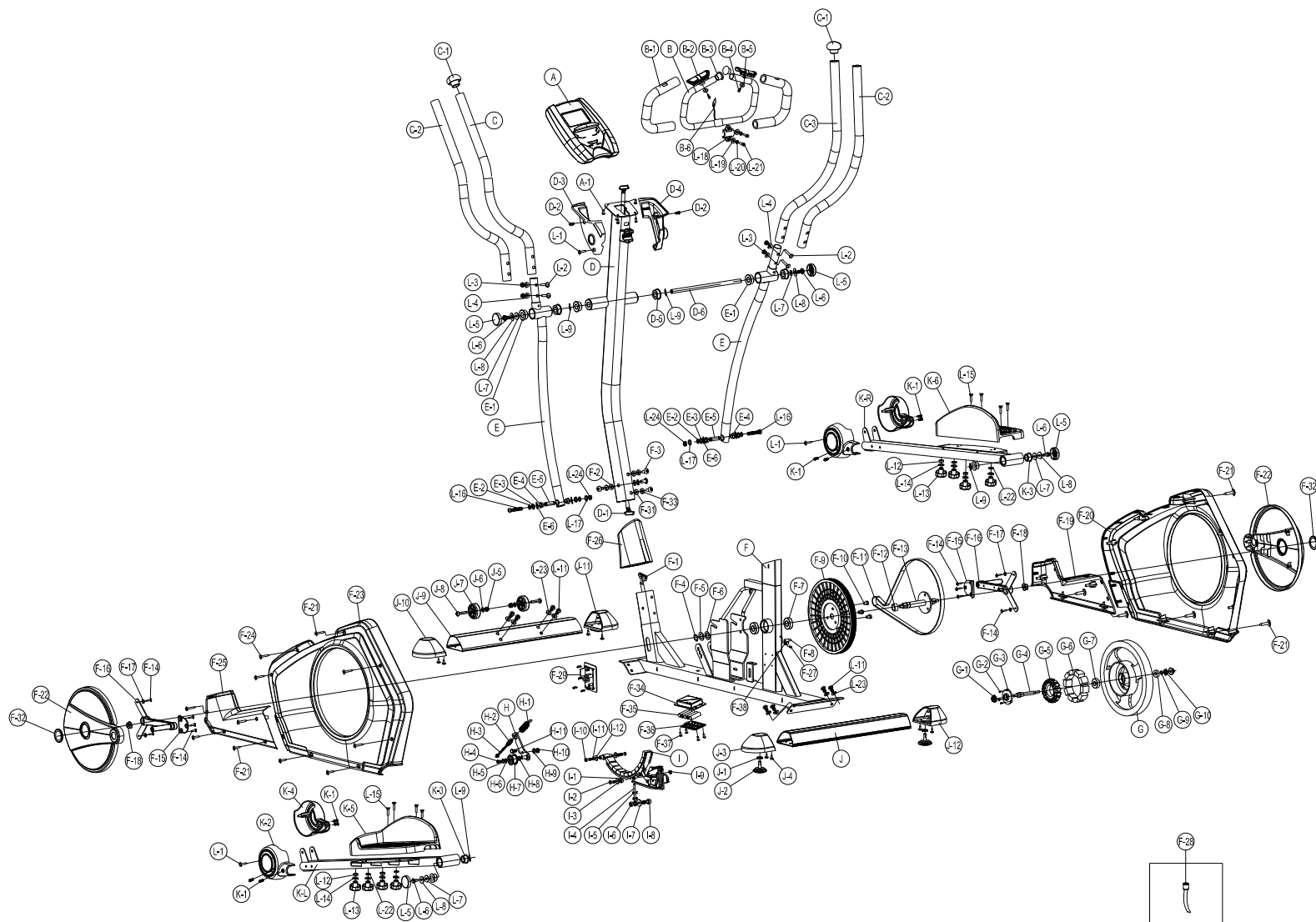
Étape de montage N°10



1. Montez le guidon supérieur (C, C-3) avec l'écrou (L-2), le boulon (L-3) et la rondelle demi-lune (L-4).

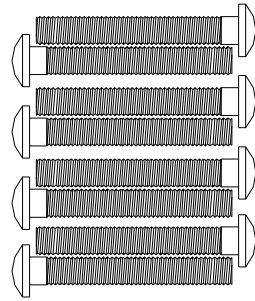
Vue éclatée.



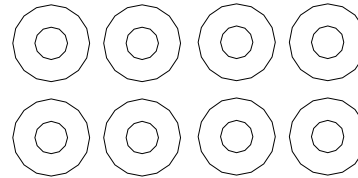


KIT

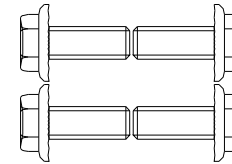
KIT DE FIXATION ECO RIDE-1



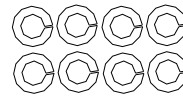
L-15: Carriage Bolt M6*P1.0*50L (8)



L-23: flat washer $\varnothing 8 \times \varnothing 19 \times 2T$ (8)



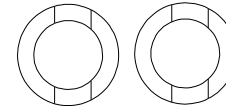
L-6: Hex bolt
M8*P1.0*20L(4)



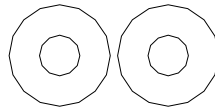
L-14: Spring Washer $\varnothing 6$ (8)



L-22: Flat washer $\varnothing 6 \times \varnothing 13 \times 1T$ (4)



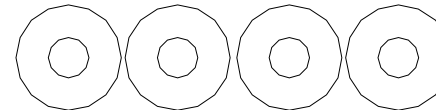
L-9: Curved Washer $\varnothing 17.5 \times \varnothing 25 \times 0.3T$ (4)



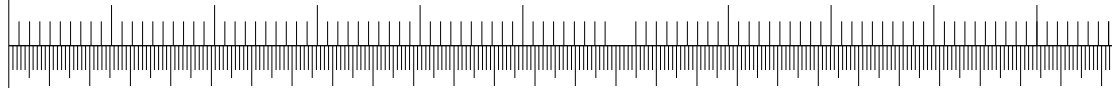
L-7: Teflon washer
 $\varnothing 10 \times \varnothing 25 \times 0.5T$ (4)



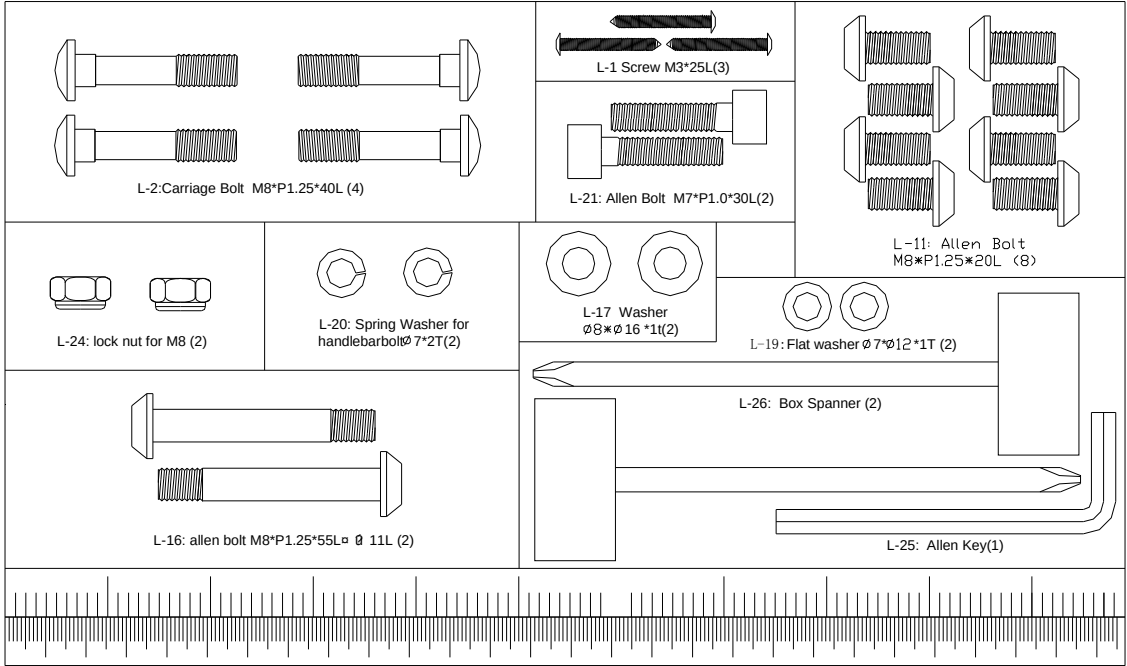
L-4: Curved Washer for M8 bolt (4)



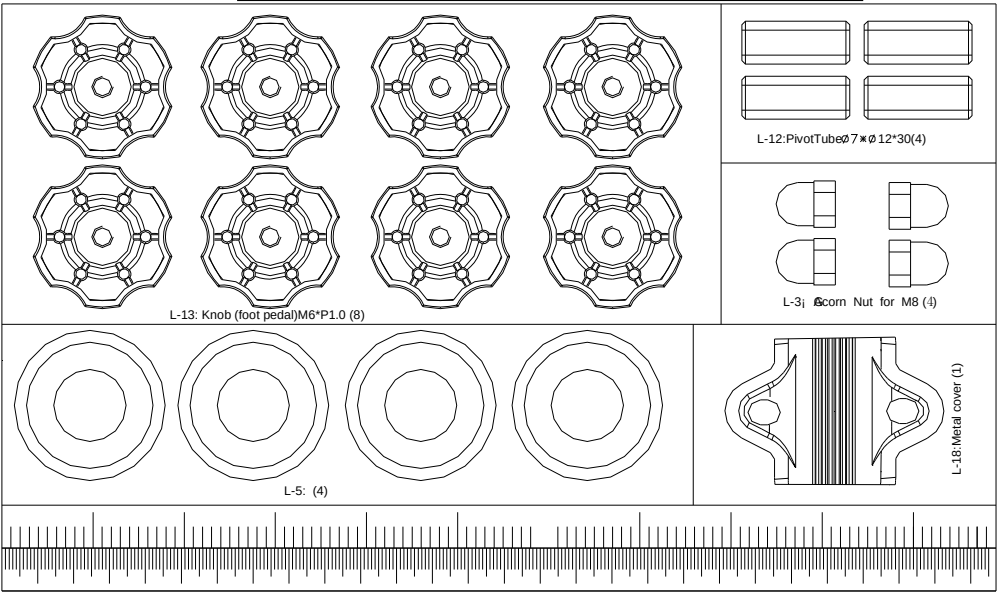
L-8: flat washer $\varnothing 10 \times \varnothing 26 \times 2T$ (4)



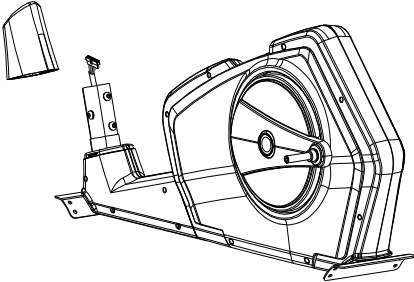
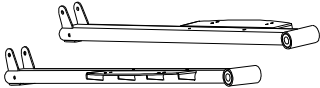
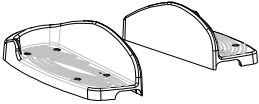
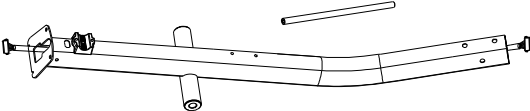
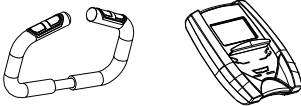
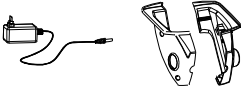
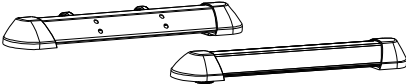
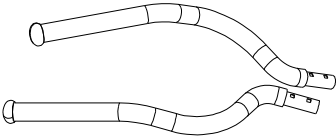
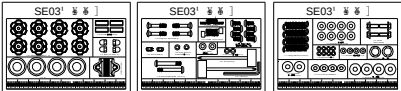
KIT DE FIXATION ECO RIDE-2



KIT DE FIXATION ECO RIDE-3



Notice d'emballage

	1/1
	1/1
	1/1
	1/1
	1/1
	2/2
	1/1
	1/1
	1/1
	1/1
	1/1/1

MODE D'EMPLOI DE LA CONSOLE

FONCTIONS DES BOUTONS :

MODE/ENTER	En mode Stop, le bouton MODE permet de confirmer le paramétrage de toutes les données d'entraînement et d'entrer dans le programme.
RESET (Réinitialiser)	Permet de retourner au menu principal dans le mode STOP et remettre toutes les valeurs à zéro.
START/STOP (Démarrer/arrêter)	Pour commencer ou arrêter l'entraînement.
RECOVERY (Récupération)	Pour tester le rétablissement de la fréquence cardiaque.
UP (Augmenter)	Pour sélectionner un mode d'entraînement et en augmenter la valeur.
DOWN (Diminuer)	Pour sélectionner un mode d'entraînement et en diminuer la valeur.

AFFICHAGE DES DONNÉES D'ENTRAÎNEMENT:

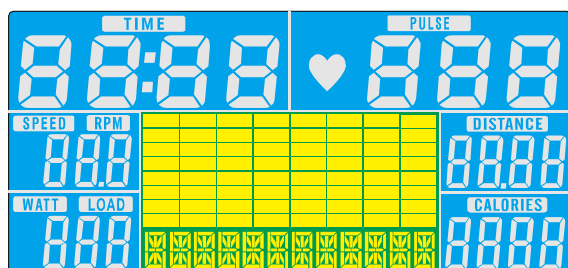
TEMPS	Plage d'affichage 0:00~99:99 ; Plage de réglage 0:00~99:00
DISTANCE	Plage d'affichage 0:00~99:99 ; Plage de réglage 0~99,90 km
CALORIES	Plage d'affichage 0~9999 ; Plage de réglage 0:00~9990
PULSE (Pouls)	Plage d'affichage P-30~230 ; Plage de réglage 0-30~230
WATT	Plage d'affichage 0~999 ; Plage de réglage 10~350
VITESSE	Affiche la vitesse d'entraînement en cours de 0,0 à 99,9 km ou ml maximum
RPM (pulsations par mn)	Affiche la fréquence cardiaque Plage d'affichage : 0 ~ 999

FONCTIONNEMENT

1. Mise en marche.

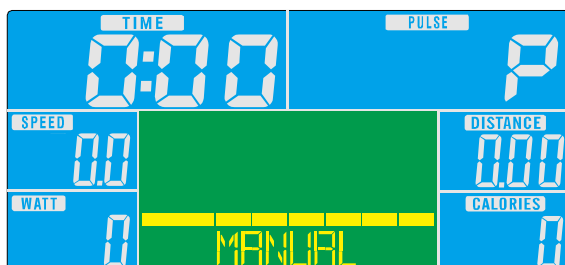
Lors de la mise en marche, le buzzer émet un son pendant 1 seconde. Au même moment, l'écran LCD est en mode plein écran pendant 2 secondes.

Après cela, entrez dans le mode d'entraînement normal et sélectionnez l'entraînement souhaité.



1. SÉLECTION DE L'ENTRAÎNEMENT :

Depuis le menu principal, le premier programme d'entraînement proposé MANUEL clignote. Appuyez sur les boutons UP (haut) et DOWN (bas) pour sélectionner le mode MANUEL □ PROGRAMME (12 profils) □ PROGRAMME UTILISATEUR □ H.R.C □ WATT.



1.1. Mode manuel

Après la mise en marche, appuyez sur le bouton START/STOP (marche/arrêt) pour débiter l'entraînement du mode MANUEL immédiatement sans effectuer de réglage au préalable.

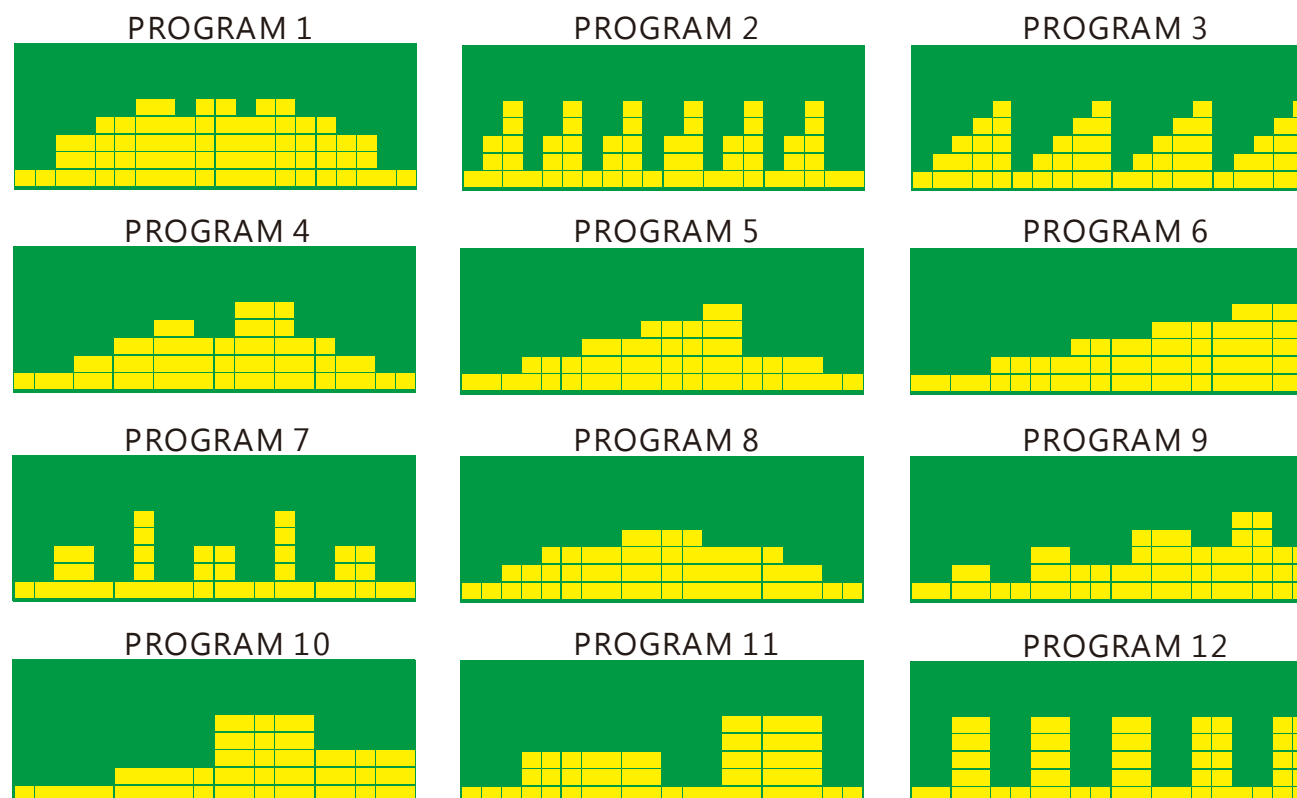
Avant d'entamer l'entraînement dans le mode manuel, vous pouvez sélectionner la durée d'exercice (Time), la Distance, les Calories et les Pulsations cibles, et appuyer sur le bouton ENTER pour confirmer. Après avoir réglé les données ciblées, appuyez sur le bouton START/STOP pour débiter l'entraînement.

Il est possible d'ajuster le niveau en appuyant, durant l'exercice, sur les boutons UP ou DOWN.

1.2. MODE DE PROGRAMMATION:

Appuyez sur les boutons UP ou DOWN pour sélectionner la fonction PROGRAM (12 profils), puis appuyez sur le bouton ENTER/MODE pour confirmer. Après avoir réglé la durée cible, appuyez sur le bouton START/STOP pour débiter l'entraînement.

Il est possible d'ajuster le niveau en appuyant, durant l'exercice, sur les boutons UP ou DOWN.



1.3. USER PROGRAM (PROGRAMMES UTILISATEUR):

Plusieurs utilisateurs peuvent créer leur propre programme. Appuyer sur les boutons UP, DOWN, puis appuyer sur le bouton MODE pour créer un programme personnel. (colonnes 1 à 20) Si vous appuyez sur le bouton MODE pendant 2 secondes, vous sortez du paramétrage

des profils. Après avoir réglé la durée cible, appuyez sur le bouton START/STOP pour débiter l'entraînement.

1.4. Mode HRC

Il existe 4 programmes : H.R.C.55, H.R.C.75, H.R.C.90 et H.R.C. TAG; utilisez les boutons UP et DOWN pour sélectionner un programme et appuyez ensuite sur le bouton MODE. Après avoir réglé la durée cible, appuyez sur le bouton START/STOP pour débiter l'entraînement.

Si vous sélectionnez le programme H.R.C. TAG (appuyez sur le bouton MODE pour entrer dans le programme), la valeur PULSE "100" pré-réglée s'affichera sous la forme d'un texte clignotant, et vous pourrez ensuite appuyer sur les boutons UP et DOWN pour ajuster la plage cible comprise en 30 et 230

- 55%--Programme Minceur
- 75%--Programme de remise en forme
- 95%--Programme sportif
- Cible—L'utilisateur règle le rythme cardiaque cible

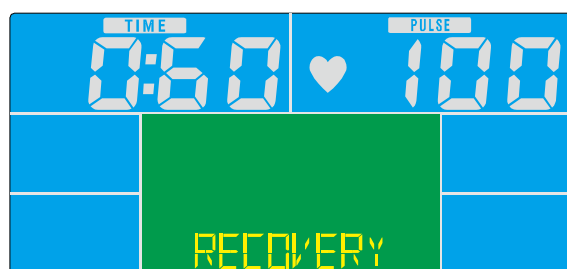
1.5. WATT :

Appuyez sur les boutons UP/DOWN pour régler la valeur WATT cible comprise entre 10 et 350, et appuyez ensuite sur le bouton MODE. Après avoir réglé la durée cible, appuyez sur les boutons START/STOP pour débiter l'entraînement. Lors de l'entraînement, le système ajustera le niveau LOAD (charge) automatiquement basé sur la valeur WATT cible et le statut de l'entraînement.

2. RECOVERY (RÉCUPÉRATION) :

Après une séance d'entraînement, continuez à tenir les poignées et appuyez sur le bouton RECOVERY. Tous les affichages s'éteignent, sauf TIME (Temps) qui déclenche un compte à rebours de 00:60 à 00:00. L'ordinateur évalue le rétablissement de votre fréquence cardiaque en affichant les indications F1, F2... à F6. F1 correspond au meilleur résultat et F6 au moins bon. L'utilisateur peut continuer à s'entraîner pour améliorer le rétablissement de sa fréquence cardiaque. (Appuyez à nouveau sur le bouton RECOVERY pour revenir à l'écran principal.)

Score	Condition
$\geq 1,0$	Exemplaire
$1,0 < F < 2,0$	Excellent
$2,0 < F < 2,9$	Bon
$3,0 < F < 3,9$	Moyen
$4,0 < F < 5,9$	En-dessous de la moyenne
$\leq 6,0$	Médiocre



REMARQUE :

1. Si l'utilisateur arrête de pédaler pendant 4 minutes, l'ordinateur se mettra en mode économie d'énergie. Tous les réglages et toutes les données de l'entraînement seront stockés jusqu'à ce que l'utilisateur reprenne l'entraînement.
2. Si la console ne fonctionne pas normalement, débranchez l'adaptateur et rebranchez-le.

SERVICE APRES VENTE

Pour toute question technique, ou si vous avez besoin de pièces détachées, merci de contacter notre service après-vente.

Nous vous demandons de préparer les informations suivantes :

- Nom de l'appareil
- N° de série de l'appareil (situé sous un des stabilisateurs)

SAV MOOVYOO

Netquattro / FitnessBoutique

ZI centr'alp

1450 rue Aristide Bergès

38430 Moirans

Tél : 04 76 50 69 71

e-mail : savnetquattro@netquattro.com

INFORMATION CONCERNANT LE RECYCLAGE

Cet appareil électronique ne doit pas être éliminé avec les déchets ménagers. Afin de préserver l'environnement, cet appareil doit être recyclé au terme de sa durée de vie utile comme l'exige la loi.

Veillez utiliser des installations de recyclage autorisées à collecter ce type de déchets dans votre région. En agissant ainsi, vous aiderez à préserver les ressources naturelles et à améliorer les normes européennes en matière de protection de l'environnement. Si vous avez besoin de plus d'informations concernant les méthodes correctes et sûres d'élimination des déchets électroniques, contactez les services d'enlèvement des déchets de votre commune ou l'établissement où vous avez acheté ce produit.

